



DHAMMAVIHĀRĪ
BUDDHIST STUDIES

Mahāsatiṭṭhāna Sutta (7) :

*Perenungan tentang Tubuh
Bagian Napas Masuk dan Keluar*

*Kāyānupassanā Ānāpānāpabba
(MN 10.9)*

*Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati?*

(Dan bagaimana, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya dengan tubuh?)

*Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā
rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā*

(Di sini, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* pergi ke hutan, atau ke bawah pohon, atau ke rumah yang kosong).

*Nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum
kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim
upaṭṭhapetvā.*

(Dia duduk bersila, bertekad untuk
menegakkan tubuhnya dan menghadirkan
perhatian-penuh di sekitar muka).

So satova assasati, satova passasati.

(Dia menarik napas dengan penuh
perhatian, menghembuskan napas dengan
penuh perhatian).

*Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmi’ti
pajānāti,*

(Menarik napas panjang, dia mengetahui,
“*Saya menarik napas panjang.*”)

*Dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ
passasāmi’ti pajānāti.*

(Menghembuskan napas panjang, dia
mengetahui, “*Saya menghembuskan
napas panjang.*”)

*Rassam vā assasanto ‘rassam
assasāmī’ti pajānāti,*

(Menarik napas pendek, dia
mengetahui, “*Saya menarik napas
pendek.*”)

*Rassam vā passasanto ‘rassam
passasāmī’ti pajānāti.*

(Menghembuskan napas pendek, dia
mengetahui, “*Saya menghembuskan
napas pendek.*”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti
sikkhati*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menarik napas.”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti
sikkhati.*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menghembuskan napas.”)

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
assasissāmī’ti sikkhati,
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menarik napas untuk menenangkan
formasi-tubuh-napas.”)*

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
passasissāmī’ti sikkhati.
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menghembuskan napas untuk
menenangkan formasi-tubuh-napas”).*

*Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho
bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā*
(Seperti halnya, para *bhikkhu*, tukang
bubut yang ahli atau orang yang masih
magang padanya)

*Dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ
añchāmī’ti pajānāti,*
(Ketika membuat putaran panjang, dia
tahu, “*Saya membuat putaran
panjang.*”)

*Rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ
añchāmī’ti pajānāti*

(Ketika membuat putaran pendek, dia tahu, “*Saya membuat putaran pendek.*”)

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu

(Demikian pula halnya, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu*...)

*Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti
pajānāti,*

(Ketika menarik napas panjang, dia mengetahui, “*Saya menarik napas panjang.*”)

*Dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti
pajānāti,*

(Ketika menghembuskan napas panjang, dia mengetahui, “*Saya menghembuskan napas panjang.*”)

*Rassam vā assasanto ‘rassam
assasāmī’ti pajānāti,*

(Ketika menarik napas pendek, dia mengetahui, “*Saya menarik napas pendek.*”)

*Rassam vā passasanto ‘rassam
passasāmī’ti pajānāti.*

(Ketika menghembuskan napas pendek, dia mengetahui, “*Saya menghembuskan napas pendek.*”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti
sikkhati*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menarik napas.”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti
sikkhati.*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menghembuskan napas.”)

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
assasissāmī’ti sikkhati,
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menarik napas untuk menenangkan
formasi-tubuh.”)*

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
passasissāmī’ti sikkhati.
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menghembuskan napas untuk
menenangkan formasi-tubuh”).*

*Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī
viharati,*

(Jadi, dia berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh
secara internal).

Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

(Atau dia berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh
secara secara eksternal).

*Ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati.*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya dengan tubuh secara internal dan eksternal).

*Samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati,*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan dalam kaitannya dengan tubuh).

Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kelenyapan dalam kaitannya dengan tubuh).

Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan dalam kaitannya dengan tubuh).

*‘atthi kāyo ’ti vā panassa sati
paccupaṭṭhitā hoti*

(Atau perhatian-penuhnya senantiasa
dihadirkan, “*Ada tubuh!*”)

*Yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya*

(Hanya sebatas untuk pengetahuan
dan perhatian-penuh semata).

Anissito ca viharati,
(Dia berdiam tanpa
bergantung)

na ca kiñci loke upādiyati.
(Dan tidak melekat pada apa
pun di dunia)

*Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati.*

(Demikianlah, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya dengan tubuh).

Ānāpānāpabbam̐ niṭṭhitam̐

(Bagian nafas masuk dan nafas keluar selesai)

- **Demikian pula halnya:**

Demikianlah, seorang *bhikkhu* melatih, ketika menarik napas panjang, dia mengetahui, “*Saya menarik napas panjang*” ...
dst... berdasarkan napas masuk dan keluar yang mengalir dalam waktu yang sangat singkat di sepanjang lintasan napas.

• Berkaitan dengan hal itu, seseorang yang mengamati napas masuk dan keluar merenung, “*Bersandar pada apakah napas masuk dan keluar ini?*” Bersandar pada landasan. Yang dinamakan landasan adalah tubuh-jasmani. Yang dinamakan tubuh-yang-lahir-dari-bentukan (*karajakāya*) adalah empat elemen-besar dan materi yang bergantung pada empat elemen-besar. Demikianlah dia *mengambil materi*. (*tattha V.2.319 assāsapassāsakammiko “ime assāsapassāsā kiṃ nissitā? vatthunissitā.*

vatthu nāma karajakāyo, karajakāyo nāma cattāri mahābhūtāni upādārūpañce”ti evaṃ rūpaṃ pariggaṇhāti).

• Dari objek-objek tersebut, dia (kemudian) mengambil fenomena mental, yaitu *penta* formasi mental yang diawali dengan kontak.

(tato tadārammaṇe phassapañcamake nāmanti.)

•Setelah mengambil *nāma-rūpa* demikian, pada saat mencari kondisinya, dia melihat *paṭiccasamuppāda* (kemunculan yang terkondisi) dari ketidak-tahuan dll, dan mengetahui bahwa *nāma-rūpa* hanyalah semata-mata **kondisi** dan *dhamma* yang **muncul dari sebab-sebab**; selain itu tidak ada makhluk atau individu. (*evaṃ nāmarūpaṃ pariggahetvā tassa paccayaṃ pariyesanto*

avijjādipaṭiccasamuppādaṃ disvā “paccayapaccayuppannadhammamattamevetam, añño satto vā puggalo vā natthī”ti)

•Seorang *yogī* yang melampaui keraguan ketika mengembangkan *vipassanā* setelah membuat tiga karakteristik terlihat di *nāma-rūpa* bersama dengan kondisi-kondisinya secara bertahap mencapai *arahatta*. (*vitinṇakaṅkho*

sappaccayanāmarūpe tilakkhaṇaṃ āropetvā vipassanaṃ vaḍḍhento anukkamena arahattaṃ pāpuṇāti).

•Praktisi *jhāna* merenung,
“*Bersandar pada apakah faktor-faktor jhāna ini?*” Bersandar pada landasan. Yang dinamakan landasan adalah tubuh-jasmani; faktor-faktor *jhāna* adalah batin, tubuh-jasmani adalah materi. Setelah menentukan *nāma-rūpa*, ketika mencari kondisinya, melihat corak kondisi seperti ketidak-tahuan dll...

- ...dan mengetahui bahwa *nāma-rūpa* hanyalah semata-mata kondisi dan *dhamma* yang muncul dari sebab-sebab; selain itu tidak ada makhluk atau individu.

- **Secara internal:** dia berdiam sebagai pengamat napas masuk dan keluar di dalam tubuhnya sendiri. *(attano vā assāsapassāsakāye kāyānupassī viharati)*

- **Secara eksternal:** dia berdiam sebagai seseorang yang mengamati napas masuk dan keluar di dalam tubuh orang lain.

Selesai